



〈発行〉



一般財団法人  
北海道住宅管理公社

〒060-0005 札幌市中央区北5条西6丁目  
1番地23 第二北海道通信ビル7階  
TEL 011-205-5255

# ひろば



3曲の演奏で盛り上がったオープニング

## サロンブース



手先を使うことは認知機能の低下予防に。座ったままできる体操は家でも気軽に楽しめます

## ステージ



アコーディオンの演奏で歌を楽しむ「うたごえ喫茶」(左)。笑って、動いて、考え、脳を活性化する「お笑い処方箋」(右)



オープニングを飾ったのは、シニアが活発に活動している認定NPO法人シーズネットの「シーズネット合唱団」と「ステップ&ステップ」による演奏。美しい歌声と軽やかなステップで華やかに幕開けしました。  
基調講演は浅沼静華さんより、「年齢にとられない自由な生き方のヒント」についてお話しいただき、多くの来場者が熱心に聞いていました(講演の内容は2頁)。  
サロンブースには、札幌市内の3団体が出展し、それぞれの活動を紹介。ちぎり絵で季節の花を表現する絵手紙の作成や、卵の殻に布を貼る置物「イースターエッグ作り」を楽しんだり、椅子に座ってできる「シンプルエクスサイズ」でリフレッシュする姿も見られ

ました。  
体験コーナーでは、押し花を使った缶バッジ作り、あみを踏まないようにリズムに合わせ前進する「ふまねっと」、ハンドマッサージの体験など、楽しめるコーナーが盛りだくさんでした。また、スマホ相談、健康チェック、サロンづくり相談、高齢者住宅の住み替え相談などで熱心に質問をしたり、市内のサロン等を紹介する情報コーナーで足を止める参加者も。  
ステージでは「よっちゃんのうたごえ喫茶」で楽しむ場面や、ダンディ柴田さんによる「認知症に負けない!お笑い処方箋」も開かれました。講演や体験とおして、たくさんの方の交流が生まれ笑顔あふれる一日となりました。

## 体験・相談コーナー



# 地域ささえ愛サミット2024 人生100年時代を生きる

9月21日、札幌エルプラザにて「地域ささえ愛サミット」が開催され、206名が来場。ステージプログラムを楽しんだり、地域で活動しているサロンや協力団体との交流の場となりました。

## 地域ささえ愛サミット2024

## シニアライフこそ

## 自分のために『粹』に生きよう

約20年に及ぶ海外生活で、自由と自分らしさを追求する生き方を目の当たりにし、帰国後、介護事業において利用者主体のサービスを展開している浅沼静華さん。講演では、年齢にとらわれない「自由な生き方」のヒントについてお話いただきました。



(株)らくらホールディングス  
代表取締役 浅沼 静華さん

何歳になっても自由であるために

皆さん、自由という言葉からどんなことを思い浮かべますか。「好きなことを言う」「好きなことをする」「人の言うことをきかない」などでしょうか。自由とは、これらの事を言っているのではありません。人間は常に人の関わりで存在しています。相手を思いやり気遣う気持ちは大切ですから、自分の好きなことを言う、する、人の言うことを

聞かないというのは、自由ではないのです。自由とは、自分の意志で選択し、自分の意志で行動できることを意味します。

つまり、自由であるためには「自立と自律」が重要です。まず「自立」とは、自己決定できることです。たとえば、私は高齢者施設を運営していますが、入居を決める際に「娘や息子が勧めるし、迷惑をかけたくないから仕方なく入る」という方が、けっこういらつしやいます。そうするとどんな生活が待っているかというと、せっかく施設でいろいろな方と交流するチャンスなのに楽しめないんですね。「残してきた家や畑はどうなるんだろ」「などと心配になったりして、気が気じゃないのです。ですから自己決定できる自立というところが、ひじょうに大切なのだと

感じています。

2つめの「自律」とは、「自分でできることは自分でする」ということです。今日、皆さんはこのイベントに興味があつて自分の意思で会場にきています。そして、できることは自分でやるという考えこそが、自由なのだと思えます。何でも他の人に委ねてしまうと、本来の人間が持っている能力はみるみる衰えます。何歳になってもどんな状況でも自己決定して自分らしさを保ち、自分でやろうとすることが「自由」の証ではないかと思えます。

物心両面の豊かさを

最近65歳以上の就労が増えている、私はとても良いことだと思っています。65歳こそよいよここからですし、チャンスです。その理由は2つあります。まず子育てや住宅ローンなど縛られていたものがなくなり、気持ちと時間に余裕を持つて働けるからです。2つめの理由は、心の豊かさが得られるからです。京セラ創業者の稲盛和夫さんの言葉を借りると、「物心両面の豊かさ」が大事という考え方があります。物心も両方充実させ

ることなのですが、ここで言う心の豊かさは社会に必要とされて誰かの役に立つこと、つまりやり甲斐や働き甲斐のことです。仕事だけではなくボランティアでも、「私は必要とされている」「今私がいなかったらこの人たちが困る」と感じられる場面が出てきます。そして、「人のために自分は役に立つ」ことによつて、人は豊かな心を保つことができるとも思えます。

定年退職後は、家の中で寝っ転がって好きなように暮らすこともできますが、週に1〜2回自分で自分が決めたところに行つて誰かの役に立つことも、家庭のさまざまな責任や負担がなくなった今だからできることなのです。

粹な人・自由な人とは

心豊かに、いつまでも自分らしくいるためには、社会に出て人と交わつて、最後まで自分を磨き続けることが重要です。好き勝手に生きていくと、嫌なことを避けて通れるかもしれないが、人との交わりをおとしてネガティブな気持ちを持つことで気付かされることもあると思つたのです。私の会社には施設管

理をしている86歳の男性社員がいますが、彼のおかげで仕事が回り、施設をきれいに保つことができています。74歳の管理職の社員もいて、その方々が「何歳になつても勉強だね、浅沼さん」と言つたのです。若い人達と関わるといろいろな事がありますが、関わっているからこそ「ああそうなんだ」と思える自分に気付かされます。そして、それが社会に関わる面白さなのだと思います。自分で決めて社会に飛び込んでみる。すると、「ああ世の中、捨てたもんじゃないな」と感じられるのではないのでしょうか。そう思えるのは時間に余裕が出てきた65歳からであり、新たな発見が自身の好奇心を自覚させ、さらに能動的に動く自分が「粹に生きる」ことにつながるのではないかと、私は思っています。



多くの来場者が耳を傾けていた会場。講演後には浅沼さんに直接声をかけ質問する参加者も見られました

# 冬型事故を防ぐ

冬本番を迎え、落氷雪や除排雪作業などで様々な冬型事故が発生する危険性があります。事故回避のため、皆さまのご協力をお願いします。

## 灯油漏れを防ぐ

暖房機周辺や玄関横の物置にある灯油コックやゴムホースは、日頃から安全を点検してください。灯油漏れなどの異常を感じたら、すぐに担当支所に連絡を！

### チェックポイント

- ☑ 灯油コックとゴムホースの締具に緩みはないか。
- ☑ ゴムホースにひび割れはないか。
- ☑ 足を引っ掛けやすい位置になっていないか。



物置の灯油配管周辺の油じみ

## 落氷雪事故を防ぐ

寒さが緩むと、屋根に積もった氷雪が突然落ちてくる可能性があります。



### チェックポイント

- ☑ 氷雪の大きさを注視し、小さなうちに安全を確認し取り除く。
- ☑ 氷雪が落下しそうな時は安全措置を講じ、担当支所へ連絡する。
- ☑ 軒先の落下危険区には近づかない。
- ☑ 自治会で氷雪監視パトロールを定期的に行う。

## 水道凍結を防ぐ

水落としの際は水抜きバルブの部屋番号を確認し、蛇口の水が止まったことを確かめましょう。

### チェックポイント

- ☑ 寒さが厳しい夜は、就寝前に水道の水落としを行う。
- ☑ 旅行や宿泊などの外出前には、必ず水道の水落としを行う。
- ☑ 長期間不在の場合は、トイレタンクの水落とし、便器・洗濯機・洗面台の排水口トラップに不凍液を入れる。



## 住宅管理会社からのお知らせ

### 家賃や駐車場使用料の口座振替について

令和2年度より、家賃や駐車場使用料の支払いは、口座振替払いが原則となりました。つきましては、現在入居されている方で納付書払いの方は、口座振替払いへの切り替えにご協力をお願いします。

### 共同住宅の生活ルールを守りましょう！ ペット飼育は厳禁です

犬・猫などのペット飼育についての苦情が増えています。入居者の中には、動物アレルギーの人や、鳴き声や臭いに敏感な人もいます。ご協力をお願いします。



### 駐車場の利用に関するお願い

- 駐車区画の除雪や車上の雪下ろしはこまめに行い、周囲の区画に迷惑をかけない。
- 登録者以外の駐車場利用には、来客用カードの使用を徹底する。
- 車両を変更する場合などは、必ず公社に所定の手続きを行う。



※必要書類など不明な点は、駐車場管理課（☎011-205-5255）までお問合せください。

## 連絡先・問合せ先 まずはこちらに連絡を！

対応する業務	対応する日・時間	団地所在地	連絡先（問合せ先）		
			所管支所名	電話	所在地
・各種届出 ・各種相談 ・収入申告 ・減免申請 ・設備の故障 ・修繕等	月～金曜日 8：45～17：30	札幌市東区、西区、南区、北区、中央区、豊平区、石狩市	札幌中央支所	(011) 711-3561	札幌市東区北12条東9丁目 光星第2団地1階
			札幌東支所	(011) 891-1534	札幌市厚別区上野幌3条1丁目 厚別光陽団地内
	第2・4土曜日 8：45～12：30	小樽市	小樽支所	(0134) 33-9698	小樽市入船2丁目10-13 日成ビル2階
緊急対応が必要な ・設備の故障 ・漏水、停電、灯油漏れ等	上記以外の時間	すべての団地	日曜日・祝祭日・平日の早朝夜間の専用連絡先 緊急連絡センター (011) 752-1404		

# 減免申請について

- 家賃減免は、対象となっているすべての方が、3月末で期間満了となります。
- 4月以降も減免を受けるためには、新たに申請する必要があります。
- 家賃減免申請書に必要事項を記入のうえ、収入に関する証明書等を添えて2月から3月末までに各支所等に提出してください。

## 減免申請で添付する「所得を証明する書類」

### 年金受給の方

受給しているすべての年金について、証明書の写しを添付してください。

- 1 国民年金、厚生年金、共済年金を受給している方  
次の書類のうち、**いずれか1つ**を添付してください。
  - 源泉徴収票の写し（令和6年分）
  - 年金額改定通知書の写し（直近のもの）
  - 年金振込通知書の写し（直近のもの）
- 2 遺族年金、障害年金、労災年金、福祉年金を受給している方  
次の書類のうち、**いずれか1つ**を添付してください。
  - 年金額改定通知書の写し（直近のもの）
  - 年金振込通知書の写し（直近のもの）
- 3 恩給、恩給の遺族給付を受給している方  
■ 振込通知書又は支払い通知書の写し（直近のもの）
- 4 企業年金を受給している方  
次の書類のうち、**いずれか1つ**を添付してください。
  - 源泉徴収票の写し（令和6年分）
  - 年金振込通知書の写し（直近のもの）
- 5 個人年金を受給している方  
次の書類のうち、**いずれか1つ**を添付してください。
  - 年金支払のお知らせの写し（直近のもの）
  - 確定申告書の写し（令和6年分）

### 給与所得+年金受給の方

次の書類のうち、**いずれか1つ**を添付してください。

- 年金と給与のそれぞれの源泉徴収票等の写し（令和6年分）
  - 確定申告書の写し（令和6年分）
  - 給与証明書（指定様式 / 令和6年1月2日以降に新たに勤務された方）と年金の源泉徴収票の写し
- ※年金については、年金額改定通知書か年金振込通知書の写しでも可

### 給与所得の方（会社員など）

- 1 令和6年1月1日以前から勤務している方  
■ 源泉徴収票の写し（令和6年分）
- 2 令和6年1月2日以降に新たに勤務された方  
■ 給与証明書（指定様式）
- 3 就職して1ヶ月に満たない方  
■ 雇用契約書の写し ■ 採用証明

### 自営業の方

次の書類のうち、**いずれか1つ**を添付してください。

- 確定申告書の写し（令和6年分）
- 事業申告明細書（指定様式 / 令和6年1月2日以降新たに事業を開始された方）

### 退職された方

次の書類のうち、**いずれか1つ**を添付してください。

- 離職票の写し
- 雇用保険受給資格者証の写し
- 退職証明書の写し（勤務先で発行）

### 無職無収入の方

令和5年1月1日以前から無収入の方は、**次のすべての書類**を添付してください。

- 令和6年度 所得証明書（市・区役所発行）
- 無職無収入申出書（指定様式）

### For International Students

外国人留学生の方

For your rent reduction procedure, please submit following documents with the application form.

(家賃減免手続きのため、家賃減免申請書と一緒に以下の書類を提出してください。)

- Scholarship Notice (奨学金の通知書)
- For self-supporting international students, Statement of Unemployment/No Fixed Income (私費留学の方は無職無収入申出書)
- Certificate of Enrollment or Student ID card (在学証明書か学生証)
- Residence card (在留カード)

### 世帯状況等を証明する書類 ※いずれか1点（写し可）

扶養親族の確認 (別居扶養親族も含む)	● 健康保険証 ● その事実を証明する書面
障害者・特別障害者等の確認	● 身体障害者手帳 ● 精神障害者保健福祉手帳 ● 療育手帳

※ 出生・死亡・転出された場合は、公社・各支所へお問い合わせください。

※ 連絡先・問合せ先は3ページ下段です。